

BOLETÍN INFORMATIVO DE PREVENCIÓN
DE ACCIDENTES-1/2023

BOLETIN INFORMATIVO N° 01 – AÑO 2023

Este boletín, tiene como finalidad difundir a todos los integrantes de la Fuerza Aérea Argentina temas afines a la seguridad en general (tanto en su entorno laboral como en el hogar), contiene artículos relacionados con la prevención de accidentes, sin distinguir si esta se refiere a la actividad aérea o terrestre.

El objetivo de la prevención de accidentes es **evitar accidentes, mediante la detección de los peligros potenciales, o minimizar sus efectos en casos en que estos se produzcan.**

La seguridad se debe emprender sin demora, con una dinámica participativa y metodológica que, atendiendo a la neutralización de los riesgos tradicionales, se prepara para enfrentar los nuevos riesgos, producto del actual avance tecnológico.

Es importante recordar que la prevención es la clave para evitar accidentes. Prestar atención a las señales de advertencia, utilizar el equipo de protección adecuado, mantener la calma en situaciones de emergencia y actuar de forma responsable son algunas de las medidas esenciales para garantizar su seguridad y la de quienes les rodean.

El verano se caracteriza por ser una época de descanso, diversión y nuevas experiencias.

Sin embargo, también puede presentar diversos riesgos y accidentes si no se toman las precauciones necesarias. El aumento de actividades al aire libre y el uso de elementos como piscinas y fuegos artificiales pueden suponer un peligro si no se utilizan de manera adecuada.

Es importante brindar las herramientas para que el personal de la FAA y sus familias disfruten de unas vacaciones seguras y sin contratiempos.

La Dirección de Prevención de Accidentes, Seguridad e Higiene en el Trabajo y Ambiental invita a todo el personal a leerlo con atención y a compartir la información.

**LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES ES RESPONSABILIDAD
DE TODOS LOS INTEGRANTES DE LA FUERZA AÉREA
ARGENTINA.**

Recomendaciones para el uso de andamios – Trabajo en altura

- Deberán ser diseñados y contruidos de manera que garanticen la seguridad de los trabajadores.
- Deberán ser inspeccionados antes de utilizarse
- Si superan los SEIS metros de altura deben ser dimensionados en base a cálculos.
- Deberán satisfacer:
 - Rigidez.
 - Resistencia.
 - Estabilidad.
 - Ser apropiados para la tarea a realizar.
 - Tener los dispositivos de seguridad correspondientes.
 - Asegurar inmovilidad lateral y vertical.
- Las plataformas situadas a más de DOS metros de altura contarán con baranda superior a UN metro de altura, una baranda intermedia a CINCUENTA centímetros de altura y un zócalo en contacto con la plataforma. Las barandas y los zócalos serán fijados del lado interno de los montantes.
- La plataforma debe tener un ancho de SESENTA centímetros como mínimo y no presentara discontinuidades.
- El espacio máximo entre la plataforma y el muro debe ser de VEINTE centímetros.
- El sistema de anclaje debe cumplir con:
 - 1°. Cuando sean andamios independientes y este comprometidas su estabilidad deben ser vinculados a una estructura fija.
 - 2°. Estarán anclados al edificio uno de cada dos montantes en cada hilera de largueros alternativamente y en todo caso el primero y el ultimo montante del andamio.
 - a. No se debe mover la estructura si hay trabajadores en el mismo o debajo de estos.
 - b. Importante recordar que todo trabajador debe poseer elementos de protección personal y una vez que se encuentre en el nivel donde deba trabajar, debe anclarse para prevenir la caída a distinto nivel.



Uso de pirotecnia en los festejos de Navidad y Año Nuevo

- Leer y seguir las instrucciones de seguridad de cada producto pirotécnico antes de encenderlo.
- Adquirir productos pirotécnicos en lugares autorizados y con garantía de calidad, evitando utilizar pirotecnia de dudosa procedencia.
- Establecer un perímetro de seguridad alrededor del área de uso de la pirotecnia, alejándose de zonas de riesgo como viviendas, árboles o vehículos estacionados.
- Respetar las indicaciones y restricciones establecidas por las autoridades locales en cuanto al uso de la pirotecnia.



- No permitir que niños o personas sin experiencia en la manipulación de pirotecnia tengan acceso a estos productos.
- Utilizar protección visual y auricular adecuada para prevenir daños en los ojos y los oídos.
- No encender los cohetes cerca de materiales inflamables o líquidos combustibles, así como tampoco en áreas cerradas o bajo techos.
- Mantener un extintor de incendios a mano en caso de emergencia.
- Evitar el consumo de alcohol antes y durante el uso de pirotecnia, ya que puede afectar el juicio y la coordinación.

- No arrojar los artefactos pirotécnicos hacia personas, animales o vehículos, garantizando siempre un entorno seguro.
- En caso de malfuncionamiento de algún artefacto pirotécnico, alejarse rápidamente de la zona de peligro.
- No guardar pirotecnia cerca de fuentes de calor o en lugares expuestos al sol.
- Mantener las manos alejadas de la trayectoria de vuelo de los cohetes y otros artefactos pirotécnicos.
- Alejarse de los artefactos pirotécnicos después de encenderlos y no intentar manipularlos nuevamente.
- No encender pirotecnia cerca de tendida eléctrica o cables de energía.
- En caso de quemaduras, realizar primeros auxilios de inmediato y buscar atención médica si es necesario.
- No permitir que las chispas o restos de pirotecnia caigan sobre los tejados de viviendas o áreas con vegetación.
- Apagar y asegurarse de que los artefactos pirotécnicos estén completamente apagados antes de desecharlos.
- Recomendaciones para piletas y natatorios:

Prevención de Accidentes en piscinas y natatorios:

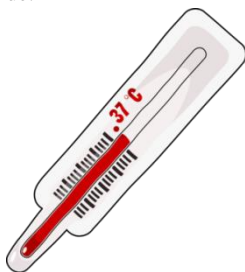
- Mantener el área alrededor de la piscina libre de obstáculos y objetos peligrosos que puedan causar accidentes o lesiones.
- Instalar cercas o barreras de seguridad alrededor de la piscina para evitar el acceso no autorizado, especialmente de niños pequeños y animales.
- Colocar señalizaciones claras y visibles con las normas de seguridad para el uso de la piscina.
- Supervisar constantemente a los niños mientras estén en la piscina, nunca dejarlos sin supervisión.
- Enseñar a los niños a nadar y establecer reglas claras sobre el comportamiento adecuado en el agua.
- Evitar correr o realizar actividades bruscas cerca de la piscina para prevenir resbalones y caídas.



- Contar con un kit de primeros auxilios y saber cómo utilizarlo en caso de emergencia.
- Evitar bucear en áreas de poca profundidad o en lugares desconocidos para prevenir lesiones en el cuello o la cabeza.
- No consumir alcohol mientras se esté utilizando la piscina, ya que puede afectar negativamente el juicio y la habilidad para nadar.
- Realizar inspecciones regularmente para identificar y reparar cualquier daño en la estructura de la piscina.
- Mantener los productos químicos para el tratamiento del agua de la piscina fuera del alcance de los niños y seguir las instrucciones de uso adecuadas.
- Evitar flotadores y juguetes que puedan obstruir la visibilidad o interferir con la seguridad en la piscina.
- Limpiar regularmente el área de la piscina para evitar la acumulación de suciedad y mantenerla en condiciones higiénicas.
- No entrar a la piscina si se está enfermo o se tienen heridas abiertas para evitar la propagación de enfermedades o infecciones.
- Evitar nadar solo, especialmente en piscinas que no cuenten con salvavidas o personal de vigilancia.
- Utilizar protección solar adecuada, como bloqueador y sombrillas, para prevenir quemaduras solares.

Prevención de golpes de calor

- Mantenerse hidratado bebiendo suficiente líquido, especialmente agua, durante todo el día.
- Usar ropa ligera y de colores claros para ayudar a mantener su cuerpo fresco.
- Usar protector solar para evitar quemaduras solares y proteger su piel.
- Buscar lugares con sombra o use un sombrero y gafas de sol para protegerse del sol.
- Evitar la exposición directa al sol durante las horas pico de calor, generalmente entre las 12 del mediodía y las 4 de la tarde.



- Evitar la actividad física intensa durante los días calurosos y húmedos.
- Tomar descansos frecuentes en áreas frescas o con aire acondicionado.
- Ventilar su hogar manteniendo las ventanas abiertas durante la noche y cerradas durante el día.
- Utilizar ventiladores o aire acondicionado para mantener su casa fresca.

- No dejar a niños o mascotas en vehículos estacionados bajo el sol.
- Usar paños húmedos en la frente, el cuello y las muñecas para mantenerse fresco.
- Evitar las comidas pesadas y calientes, opte por alimentos frescos y ligeros.
- Permitir que su cuerpo se aclimate gradualmente a las altas temperaturas, evitando cambios bruscos de ambiente.
- Mantenerse alejado de fuentes de calor adicionales, como hornos o estufas encendidas.
- Supervisar a las personas mayores y a los niños pequeños para asegurarse de que estén frescos y bien hidratados.
- Planificar actividades al aire libre temprano por la mañana o tarde en la noche, cuando las temperaturas son más bajas.
- Esté atento a los síntomas de un golpe de calor, como mareos, fatiga extrema, confusión mental y piel enrojecida y seca, y busque atención médica de inmediato si los experimenta.
- Conozca las medidas de primeros auxilios para un golpe de calor, como enfriar el cuerpo de la persona afectada y proporcionarle líquidos para rehidratación.

Prevención de la deshidratación

- Beber agua regularmente a lo largo del día, incluso si no tiene sed.
- Evitar las bebidas azucaradas y con cafeína, ya que pueden aumentar la deshidratación.
- Consumir alimentos hidratantes, como frutas y verduras con alto contenido de agua.
- Evitar la exposición prolongada al sol en días calurosos.
- Utilizar ropa ligera y transpirable en climas calurosos para reducir la pérdida de líquidos.



- Evitar el consumo excesivo de alcohol, ya que puede deshidratar aún más el cuerpo.
- No espere hasta tener sed para beber agua, ya que la sed es un signo temprano de deshidratación.
- Evitar el ejercicio físico intenso en condiciones de calor y humedad.
- Utilizar sombreros y gafas de sol para protegerse del sol y reducir la pérdida de líquidos.
- Brindar especial atención a los niños y a las personas mayores, ya que son más propensos a deshidratarse.

- Mantener los ambientes frescos y bien ventilados en climas calurosos.
- Llevar consigo una botella de agua en todo momento para mantenerse hidratado.
- Evitar el consumo excesivo de alimentos salados, ya que pueden aumentar la deshidratación.
- Aumentarla ingesta de líquidos en días calurosos o cuando se encuentre realizando actividades físicas intensas.
- Estar atento a los síntomas de la deshidratación, como sequedad de boca, fatiga, mareos y orina oscura, y tome medidas para rehidratarse si los experimenta.
- Mantener un horario regular de comidas y asegúrese de incluir fuentes de líquido en cada una de ellas.
- Evitar los baños calientes prolongados, ya que pueden aumentar la pérdida de líquido a través de la sudoración.
- Consuma sopas y caldos, ya que pueden ayudar a mantener el equilibrio de líquidos en el cuerpo.
- Si sospecha que está deshidratado, busque atención médica de inmediato para recibir tratamiento y prevenir complicaciones graves.

Controle el color de su orina

1	HIDRATADO
2	HIDRATADO
3	HIDRATADO
4	DESHIDRATADO
5	DESHIDRATADO
6	DESHIDRATADO
7	SEVERAMENTE DESHIDRATADO
8	SEVERAMENTE DESHIDRATADO

Recomendaciones para el corte de césped y poda

El uso de máquinas para estas actividades requiere precauciones especiales para evitar accidentes graves. Es importante tener en cuenta las siguientes recomendaciones para asegurar la integridad de quienes realizan estas tareas:

- Leer y seguir las instrucciones de seguridad proporcionadas por el fabricante de la máquina.
- Utilizar equipo de protección personal adecuado, como guantes, gafas de seguridad y protectores auditivos.
- Asegurarse de que la máquina esté en buen estado de funcionamiento antes de su uso.
- Mantener las manos y los pies alejados de las partes móviles de la máquina mientras está en funcionamiento.
- No utilizar la máquina si se encuentra cansado o bajo los efectos de sustancias que puedan afectar la concentración.
- No utilizar la máquina en superficies resbaladizas o inclinadas.
- No permitir que los niños o personas sin experiencia utilicen la máquina.
- No usar la máquina en condiciones climáticas adversas, como lluvia o viento fuerte.
- Limpiar cualquier obstrucción o acumulación de pasto en la máquina antes de seguir utilizándola.



- Utilizar las herramientas de corte adecuadas para la tarea específica.
- Mantener una distancia segura de otras personas mientras se utiliza la máquina.
- No dejar la máquina desatendida mientras está en funcionamiento.
- No utilizar la máquina cerca de áreas donde haya piedras u otros objetos que puedan ser lanzados por la fuerza del corte.
- Apagar la máquina y desconectarla de la fuente de energía antes de realizar cualquier tipo de mantenimiento o limpieza.
- No utilizar la máquina en áreas con cables o tuberías enterradas que puedan resultar dañadas.
- No utilizar la máquina en condiciones de poca visibilidad, como durante la noche o en condiciones de niebla espesa.
- No realizar modificaciones o reparaciones en la máquina sin la debida capacitación y autorización.

- No utilizar la máquina si se encuentra bajo los efectos de medicamentos que puedan afectar la concentración o la coordinación motora.
- Comprobar y ajustar regularmente los niveles de aceite y combustible de la máquina según las especificaciones del fabricante.
- No utilizar la máquina si se siente mareado, enfermo o fatigado.

Recomendaciones para prevenir dengue y chikungunya

La prevención de enfermedades como estas es fundamental para garantizar el bienestar y salud de las personas. Se recomienda adoptar las siguientes medidas para eliminar criaderos y evitar los contagios:

- Eliminar los recipientes que acumulen agua estancada, como macetas, botellas vacías y neumáticos viejos.
- Mantener los patios y jardines limpios de maleza y basura.
- Utilizar repelente de insectos que contenga DEET.
- Colocar mosquiteros en puertas y ventanas.
- Vaciar y cepillar los recipientes que puedan contener agua en forma regular.



- Cubrir los recipientes de agua con tapas herméticas.
- Evitar salir sin repelente en las horas de mayor actividad del mosquito (amanecer y atardecer).
- Usar ropa de manga larga y pantalones largos, especialmente durante las horas de mayor actividad del mosquito.
- Mantener los espacios interiores limpios y libres de objetos que puedan acumular agua.
- Proteger a los niños y bebés colocándoles mosquiteros en las cunas y carritos.
- Evitar colocar macetas con agua cerca de las ventanas.
- Revisar y tratar las piscinas y estanques correctamente.
- Realizar fumigaciones regulares en las áreas donde hay mayor presencia de mosquitos.
- Cambiar regularmente el agua de las mascotas.
- Reparar las ventanas y puertas que tengan huecos o grietas por donde puedan entrar los mosquitos.
- Limpiar desagües para evitar la acumulación de agua.

- Realizar una adecuada gestión de residuos, evitando que se conviertan en criaderos de mosquitos.

Recomendaciones para la práctica de deportes

La seguridad en la práctica de deportes es esencial para evitar lesiones y asegurar el bienestar de los deportistas. Estas son algunas de las recomendaciones para prevenirlas:

- Realizar un calentamiento adecuado antes de comenzar la actividad física.
- Utilizar el equipo e indumentaria adecuada, asegurándose de que esté en buen estado.
- Mantener una buena hidratación durante la práctica deportiva.
- Realizar ejercicios de elongación después de la actividad física.
- Utilizar protectores como cascos, rodilleras y coderas en deportes de contacto.
- No practicar deportes en condiciones climáticas extremas. (lluvia, altas temperaturas)
- Asegurarse de conocer las reglas de juego y seguir las indicaciones del profesor o entrenador.
- Evitar la práctica deportiva en zonas peligrosas o sin supervisión.
- Mantener una buena higiene personal después de la práctica deportiva.
- Realizar revisiones médicas periódicas para asegurarse de estar en condiciones óptimas para practicar deportes.
- No sobreestimar tus habilidades y mantener expectativas realistas.
- Mantener una postura adecuada durante la práctica deportiva para evitar lesiones de espalda.



- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas o sustancias antes de practicar deportes.
- Evitar el uso de joyas o accesorios que puedan causar lesiones durante la práctica deportiva.

- Realizar entrenamientos de fuerza para fortalecer los músculos y prevenir lesiones.
- Descansar lo suficiente entre series de entrenamiento para permitir la recuperación del cuerpo.
- Mantener una alimentación balanceada para proveer los nutrientes necesarios.
- No practicar deportes en caso de encontrarse enfermo o con lesiones que puedan empeorar.
- Realizar movimientos seguros para no dañar a otros que estén realizando actividad física.

Prevención de riesgos eléctricos en el hogar

Además de indispensable en nuestra vida cotidiana, la electricidad es peligrosa para nuestra integridad física. Por eso resulta de suma importancia tomar la mayor cantidad de recaudos posibles, tanto en nuestro hogar como en la calle. A continuación, algunos consejos.

- Evitar sobrecargar los enchufes y zapatillas con demasiados electrodomésticos.
- No utilizar aparatos eléctricos en espacios mojados.
- Mantener los cables de los electrodomésticos en buen estado, sin peladuras o grietas.
- Evitar tocar los enchufes o interruptores con las manos mojadas.
- No colocar objetos metálicos en contacto con enchufes o cables eléctricos.
- Desconectar los electrodomésticos cuando no los estás utilizando.
- Utilizar protectores de enchufes si tienes niños pequeños en casa.
- No utilizar aparatos eléctricos cerca de la bañera o ducha.
- Realizar una revisión periódica de las instalaciones eléctricas por parte de un electricista matriculado.
- No tocar la parte metálica de los electrodomésticos con las manos mojadas.
- No utilizar electrodomésticos con cables deteriorados.
- Desenchufar los electrodomésticos antes de limpiarlos.



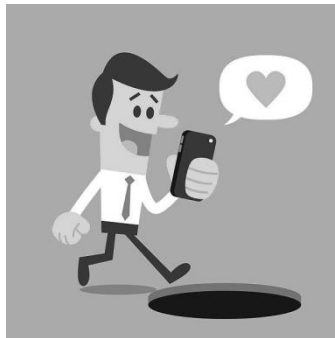
- Evitar utilizar enchufes múltiples o adaptadores en mal estado.
- No realizar reparaciones eléctricas si no tienes los conocimientos necesarios.
- No desenchufar un aparato por el cable, siempre hazlo por el enchufe.

- No colocar los cables eléctricos cerca de fuentes de calor.
- No dejar aparatos eléctricos encendidos o en espera cuando no los esté utilizando.
- Evitar utilizar electrodomésticos o cables dañados cerca de sustancias inflamables.
- No enrollar los cables eléctricos de forma demasiado ajustada, ya que esto puede dañarlos y generar riesgos eléctricos.

Recomendaciones para el uso celulares en la vía pública

Comúnmente usamos nuestros dispositivos móviles en la vía pública sin tener en cuenta de las situaciones de riesgo presentes a nuestro alrededor. Para evitarlas, recomendamos lo siguiente:

- Evite usar su teléfono mientras camina por la vía pública, esto evitará tropiezos y caídas.
- Preste atención al cruce de calles y vías de ferrocarril, es importante levantar la vista y no distraerse con el celular.
- Utilice auriculares o manos libres para responder llamadas mientras camina, de esta manera mantendrá sus manos libres para cualquier eventualidad.
- Si es necesario hacer una llamada importante, busque un lugar seguro y deténgase antes de usar su teléfono celular.
- Sea consciente de sus alrededores mientras utiliza su teléfono, con el fin de evitar robos u otros peligros.
- No utilizar el teléfono mientras conduce, esto puede ser extremadamente peligroso y aumentar el riesgo de accidentes.



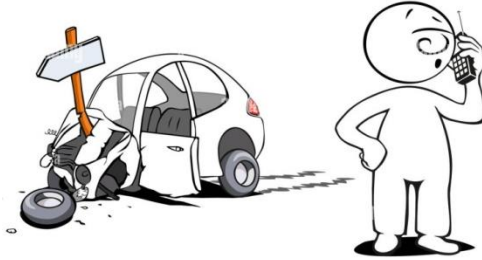
- No caminar cerca de lugares peligrosos o en situaciones de poca visibilidad mientras utiliza su teléfono celular.
- Utilizar aplicaciones de navegación con precaución, prestando atención a las instrucciones y no dejando que lo distraigan.
- Si necesita enviar mensajes de texto o utilizar aplicaciones mientras camina, deténgase en un lugar seguro antes de hacerlo.
- Respete las señales de tránsito y las indicaciones de cruce peatonal, evitando usar el teléfono mientras cruza la calle.

- Si se siente inseguro o en una situación de peligro, guarde su teléfono y busque ayuda de inmediato.
- Familiarícese con las funciones de seguridad y emergencia de su teléfono, como la marcación rápida de emergencia.
- Evite utilizar su teléfono celular en áreas de alta criminalidad o en lugares donde pueda ser fácilmente robado.
- Si necesita utilizar su teléfono celular en un área peligrosa, intente hacerlo acompañado de alguien más.
- Tenga cuidado con los cables y cargadores mientras usa su teléfono, ya que pueden causar tropiezos o accidentes.
- Si es posible, ponga su teléfono en modo silencioso mientras camina para evitar distracciones innecesarias

Recomendaciones de seguridad vial

La seguridad vial es vital para prevenir accidentes de tráfico y proteger la vida de conductores, pasajeros y peatones. Respetar las normas de tránsito, conducir con atención y considerar algunas de las siguientes recomendaciones pueden ayudar a garantizar la seguridad:

- Respetar los límites de velocidad establecidos y/o ajustarla según las condiciones de la calzada.
- Utilizar siempre el cinturón de seguridad y asegurarse de que los demás pasajeros también lo estén usando.
- No utilizar el teléfono celular mientras manejas.
- Mantener una distancia adecuada con otros vehículos para evitar colisiones.
- Utilizar la baliza y señales de giro para indicar tus movimientos a otros conductores.
- Realizar un adecuado mantenimiento del vehículo para asegurar el correcto funcionamiento.
- No conducir bajo la influencia del alcohol o drogas.
- Evitar las distracciones dentro del vehículo, como comer o maquillarte.
- Respetar las señales de tránsito y las indicaciones de los agentes de tráfico.
- No estacionar en zonas prohibidas o bloquear el paso de otros vehículos.
- Utilizar espejos retrovisores y puntos ciegos al cambiar de carril.
- Mantener actualizado el seguro y los documentos del vehículo.
- Asegurarse de estar descansado antes de conducir para evitar el cansancio al volante.

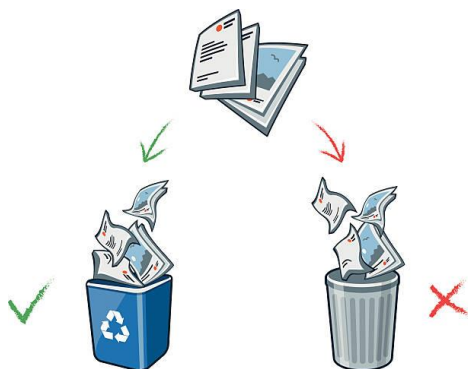


- Evitar las distracciones ante la agresividad de otros conductores y mantener la calma.
- Realizar pausas cada dos horas en viajes largos para descansar y estirar las piernas.
- No utilizar el vehículo en caso de encontrarse bajo prescripción médica que afecte tu capacidad para conducir.
- Evitar el uso de dispositivos como auriculares o reproductores de música que puedan distraerte.
- Realizar un adecuado control del sistema de frenos y de los neumáticos del vehículo.
- Respetar las vías de acceso exclusivas para peatones, ciclistas o transporte público.
- Mantener una actitud responsable y respetuosa hacia los demás usuarios de la vía pública.

Recomendaciones para el uso responsable del papel

El uso del papel en forma responsable implica tomar medidas para reducir su consumo, reciclar y reutilizar cuando sea posible. Estas acciones contribuyen a la conservación del medio ambiente y al uso consciente de los recursos:

- Implementar una política de reducción del uso de papel en la oficina, fomentando la digitalización de documentos y el uso del correo electrónico en lugar de imprimir.
- Utilizar papel reciclado para todas las impresiones en la oficina.
- Imprimir a doble cara para reducir la cantidad de papel utilizado.
- Utilizar fuentes y tamaños de letra que permitan ahorrar papel al imprimir documentos.
- Establecer áreas de almacenamiento para papel reciclado y reutilizable, para fomentar su uso en lugar de utilizar papel nuevo.
- Fomentar el uso de libretas y blocs de notas digitales en lugar de papel.
- Difundir entre el personal la importancia de imprimir solo lo necesario y evitar las impresiones innecesarias.
- Reutilizar papel impreso por un solo lado como borrador o cuaderno de notas.
- Promover la adopción de firmas digitales, reduciendo la necesidad de imprimir documentos y contratos.
- Establecer puntos de recogida de papel usado en la oficina, para luego ser reciclado.



- Evitar el uso de papeles coloridos o brillantes, ya que su producción implica un mayor consumo de recursos y energía.
- Promover la compra de papel con certificación ecológica, que garantice su origen responsable.
- Utilizar impresoras láser en lugar de inyección de tinta, ya que requieren menos papel para los ajustes de calidad.
- Establecer un sistema de control de impresiones, para que el personal sea consciente de la cantidad de papel que utiliza.
- Mantener los equipos de impresión en buen estado para evitar errores que generen más impresiones innecesarias.
- Utilizar papel con gramajes más ligeros, siempre que sea posible, para reducir el consumo total en la oficina.
- Capacitar y concientizar sobre la importancia de utilizar el papel de manera responsable y sostenible.

Manipulación manual de carga

El dolor de espalda es uno de los principales problemas de salud, relacionados con el trabajo. Ante este panorama, es importante que los empleados encargados de manipular manualmente una carga sean conscientes del peligro que conlleva una deficiente manipulación como las recomendaciones para evitar todo tipo de lesiones.

Recomendaciones para la manipulación de cargas

El esfuerzo humano, es la clave de la manipulación manual de carga, ya que transportar o mantener la carga alzada si se considera manipulación manual de cargas y la aplicación de fuerzas como el movimiento, por lo que hay que tener presente los siguientes puntos:

- **El peso de la carga a manipular**, con una postura ideal para el manejo, una sujeción firme del objeto con una posición neutral de la muñeca, levantamientos

suaves y espaciados, el peso de la carga no debería exceder los 25 kg, pero si los trabajadores que van a manipular la carga son mujeres, no deberían manejar cargas superiores a 15 kg.

- **La posición de la carga con respecto al cuerpo** influye la distancia horizontal y la vertical respecto al centro de gravedad del cuerpo.

Planificar el levantamiento

- Cuando sea necesario utilizar ayudas mecánicas.
- Seguir las indicaciones que aparezcan en el embalaje acerca de los posibles riesgos de la carga, si no aparecen dichas indicaciones con solo observar la carga, su tamaño, forma, punto de agarre.
- Solicitar ayuda a otras personas si el peso de la carga es excesivo.
- Tener prevista la ruta de transporte y el destino final del levantamiento.
- Utilizar vestimenta, calzado y guantes adecuados.



Posturas correctas



Tener el conocimiento adecuado de como levantar, colocar, empujar, traccionar o desplazar una carga puede prevenir lesiones musculoesqueléticas.

Colocar los pies. Colocar un pie más adelante que el otro proporciona una postura estable y equilibrada.

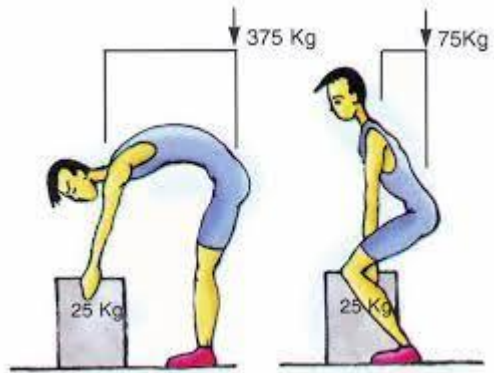
Adoptar postura de levantamiento. Es importante doblar las piernas, manteniendo la espalda derecha y el mentón metido.

Agarre firme. Es importante que el agarre sea completamente seguro.

Levantamiento suave. No se debe mover la carga de forma rápida o brusca.

Evitar giros. Es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada, que efectuar un giro y perder la estabilidad.

Depositar la carga. Si el levantamiento es desde el suelo hacia una altura superior es fundamental apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre, depositar la carga y después ajustarla o realizar levantamiento espaciado.



Mantener la cabeza en alto al transportar una carga.

Evitar que la carga tape el campo visual. Es preferible llevar menos carga a que se produzca un accidente.

Recomendaciones para ciclistas

El ciclismo urbano incrementa exponencialmente en la cuarentena y se ha extendido como medio de transporte más seleccionado a fin de evitar el transporte público, generando un cambio cultural que conlleva la mejora del sistema cardiovascular y el fortalecimiento del cuerpo, un medio sustentable al no requerir combustible y un medio de transporte económico.

Más allá de los beneficios que este medio de transporte brinda, los ciclistas se enfrentan a diversos peligros por lo que es fundamental tener en cuenta ciertas medidas de seguridad y contar con accesorios básicos para cuidarnos.



Revisar la bicicleta antes de salir. Lo primero que se debe tener en cuenta a la hora de movilizarse, es verificar que la bicicleta esté en óptimas condiciones, es decir, que los frenos estén en condiciones, que las ruedas estén correctamente infladas, la cadena engrasada, la altura del asiento correcta y las luces funcionando.

Ir siempre en la misma dirección del tránsito, nunca al revés, a menos que las reglamentaciones indiquen lo contrario, como ocurre en algunos lugares. El circular en la dirección del tránsito reduce la diferencia de velocidad relativa entre el ciclista y el vehículo que está en movimiento, y por lo tanto, se reduce la violencia del impacto en el caso de que ocurra un accidente.

Tener cuidado con las puertas de los autos que se abren inesperadamente. Algunos conductores pasan rápidamente al ciclista, estacionan su auto y abren sus puertas, de una sola vez. Al circular en la bicicleta por una calle donde hay automóviles estacionados, hay que cuidarse de ellos mirando por lo menos una cuadra hacia adelante para saber qué es lo que está pasando en esa línea de estacionamiento.

Tener precaución al acercarse a una intersección. Si se trata de una calle suburbana de tránsito rápido, con un letrero de parar que lo favorece, nunca se debe suponer que el tránsito va a detenerse porque el letrero lo indique. A veces los conductores se aproximan rápidamente a los letreros de parar, aminoran su velocidad sin detener totalmente sus vehículos y aceleran de nuevo. El mejor procedimiento es dirigirse al centro de la calle a medida que se acerca a la esquina siempre que no hay tránsito detrás. En esta posición se tiene una mejor oportunidad de desviarse hacia la izquierda o derecha para evitar un choque si el conductor decide pasar de cualquier forma.

Cultivar el hábito de circular siempre en línea recta y seguir siempre recto mientras se gira rápidamente la cabeza para ver el tránsito que viene detrás. Una conducción precisa es vital para el ciclismo en la ciudad, debido a que el espacio que existe entre el tránsito y los automóviles estacionados, es amplio solamente si se va en línea recta.

Un consejo sobre el itinerario del ciclismo en la ciudad, es buscar en internet u aplicaciones en línea las ciclo vías o rutas para ciclistas, ya que es más seguro andar por ahí que por la calle. Pero en caso de que no pudiera estudiar el plano, trate de usar solamente las calles paralelas a las arterias principales para que los avisos de detención estén a favor del ciclista, y a la vez las calles no estén atestadas en horas de mucho tránsito.

Derecho de paso. Hay que tener presente que, en las intersecciones, los vehículos que se aproximan por la derecha tienen el derecho de paso, siempre que los mismos no se incorporen a la vía por la que uno está transitando, y también que los peatones tienen en todo momento el derecho de paso.

Las entradas para automóviles pueden ser peligrosas, particularmente si se encuentran escondidas entre los arbustos o entre los automóviles estacionados. Siendo así, hay que estar siempre listo para girar hacia un lado. Es conveniente mirar frecuentemente sobre los hombros, hacia atrás, para conocer cuál es la situación del tránsito que esta por pasar de manera que se pueda determinar si es oportuno o no girar para evitar un accidente en

cualquier momento. Se debe tener cuidado especial con los automóviles y camiones que salen de las playas de estacionamiento de los centros comerciales.

A medida que se aproxima a un cruce con semáforo, hay que tener cuidado con los vehículos que están cerca de la vereda y desean girar hacia la derecha. A pesar de que esto enfurece a los conductores, si la luz se pone en rojo es preferible ocupar el centro del carril derecho, ya que con ello se evita que los conductores lo empujen hacia el borde de la acera, y una vez que sobrepase la intersección volver a ocupar la derecha del carril. Es necesario un cuidado especial con el transporte público urbano. Los conductores de ómnibus deben aproximarse a la acera para permitir el ascenso y descenso de pasajeros.

Si se viaja detrás de ómnibus hay que tener en presente que este puede detenerse en cualquier esquina y que es muy peligroso quedar entre el ómnibus y la acera. Es preferible mantenerse detrás del ómnibus, aunque el humo del motor moleste un poco, puede esperarse la oportunidad para pasarlo entre las intersecciones o si el tránsito lo permite, por la izquierda cuando se detiene. Pero esta maniobra debe hacerse lentamente y con cuidado, teniendo en cuenta los automóviles y peatones. Una vez que se ha pasado a un ómnibus habrá que estar en condiciones de mantenerse delante de él.

El girar de una bicicleta es algo diferente que hacerlo con un automóvil. Si hay tránsito alrededor se deberá, desde luego, hacer las señales correspondientes. Un giro a la izquierda, saliendo de una calle de mucho tránsito o una intersección, puede hacerse de dos maneras. El procedimiento más adecuado es cruzar la calle hacia el otro lado de la intersección, parar y aguardar hasta que cambie la luz, luego cruzar junto con los peatones. Nunca se debe girar a la izquierda cuando se esté cerca de la acera de la derecha. Es preferible trasladarse hasta el centro del camino a medida que se aproxima a la intersección, haciendo señas sobre la intención de girar y asegurarse de que el tránsito permitirá hacer esta maniobra. Es probable que se pueda girar a la izquierda de inmediato o que sea necesario aguardar hasta que el tránsito se despeje.



1- Izquierda. 2- Alto. 3- Derecha. 4- Reducción

No conduzcas usando tu celular o escuchando música con auriculares. Al andar en bicicleta es necesario el uso de todos los sentidos, el uso de estos dispositivos limita el sentido del oído aislándote del entorno y no podrás detectar posibles amenazas: vehículos que se acercan, peatones que puedan cruzar o señales sonoras de otros conductores que te advierten de peligros que pueden producir una distracción. Afecta a la concentración, lo cual por tu seguridad como por la de los demás se necesita de los cinco sentidos.

Cascos. En muchos lugares se obliga a los motociclistas a usar casco protector. En realidad, no hay mucha diferencia entre caerse de una motocicleta o de una bicicleta, ya que en ambos casos se puede golpear la cabeza contra el pavimento, el borde de la acera o contra cualquier objeto duro y firme. Aunque sabemos que a veces puede resultar un poco incómodo, pero realmente es una medida de seguridad totalmente necesaria.

Las luces son imprescindibles si se practica ciclismo por la noche, cualquiera sea el lugar por donde se vaya. Las luces traseras son especialmente importantes porque deben ser visibles a una distancia no menor de 150 metros para el tránsito que viene detrás. Estas deben ser de color rojo, y la de adelante debe ser blanca para que veas el camino. Lo recomendable es usarlas en días muy nublados o con mucha neblina y obligatoriamente de noche. Existen luces para la bicicleta y para el casco. Hoy en día hay diferentes tipos de luces, resistentes al agua y al polvo, se utilizan tecnología LED, cuentan con baterías recargables vía USB, son fáciles de montar y desmontar.

Materiales reflectantes, son apoyo de protección para las luces, cuanto más grande sea la superficie reflectante, mejor. Pueden usarse cintas autoadhesivas reflectantes, y elementos tales como ojos de gato que permitirán ser visible a la distancia, facilitando al automovilista que pueda maniobrar con anticipación y evitar una colisión de ese modo.

Anteojos. Son protectores ideales al circular en bici, ya que evitan que el viento, el polvo y otros elementos tomen contacto con tus ojos, y de ese modo no tengas que refregarte mientras circulas, o pierdas campo de visión por lagrimeo. Además de ello al circular de día contra el sol reducen sustancialmente su efecto en la vista, mejorando la visión. Para la noche, existen anteojos con color amarillo en los lentes, que por lo contrario a lo que sucede de día, aumentan la luminosidad que percibe el ojo, mejorando notablemente la visión del ciclista, es por eso que existen anteojos con lentes intercambiables para el día y la noche.

Vestimenta. Encontrar la ropa de ciclismo adecuada tiene como objetivo proteger la salud, la integridad física es fundamental para obtener un mejor rendimiento, sentirse cómodo, y por qué no, también verse bien, por lo que hay que tener en cuenta los siguientes factores:

- Seguridad en el camino: Utilizar prenda de colores claros o neón, pueden ser prendas que tengan detalles o aplicaciones refractarias para que los automovilistas puedan distinguir.

- Abrigo y protección: Elegí prendas que te protejan de bajas temperaturas, humedad, y viento, tanto en invierno como para las demás estaciones. Es preferible ser previsor. También colabora a la protección, el empleo de vestimenta adecuada para la filtración de rayos ultravioletas, sumamente dañinos para la piel.
- Comodidad y buen rendimiento: La ropa para practicar ciclismo va a determinar el rendimiento que puedas alcanzar. Cuanto más comfortable sea el andar más tiempo podrás estar sobre la bicicleta y podrás recorrer distancias más prolongadas. También hay que señalar que la ropa está diseñada y confeccionada con materiales especiales que permite optimizar el rendimiento del ciclista.

Las prendas de ciclista se confeccionan con telas que además de ser ultralivianas, son térmicas. Esto protege al ciclista de las bajas temperaturas, pero también de los cambios bruscos de temperatura en otras estaciones. La capacidad de la tela de regular el sudor es fundamental, ya que, si el sudor se impregna en la ropa, sumado a bajas temperaturas, es riesgoso para la salud. Por eso los tejidos de las prendas deben facilitar la evaporación de las gotas de transpiración. Cuanto mayor sudoración menor rendimiento. Se recomienda utilizar telas ajustadas, como jersey y lycra, por un lado, brinda mayor flexibilidad y comodidad en los movimientos, pero fundamentalmente atenúa el impacto de la vibración.

Para concluir, es importante la *hidratación*, siempre llevar agua o líquido para beber, es bueno que hidrates tu cuerpo antes, durante y luego de tu salida, esto ayudara a mantener tu presión sanguínea lo más estable posible.

Y, por último, *usa tu sentido común*, hay muchas cuestiones que no pueden estar previstas, ni en la ley, ni en las normas. La experiencia te ira brindando herramientas que te serán cada día más útiles para andar en bicicleta de forma segura.

El consumo eléctrico

El consumo de energía eléctrica promedio en el hogar en kWh es de 150 a 300 mensuales, y puede variar de acuerdo a diferentes factores:

- Estaciones del año
- Metros cuadrados de la casa
- Cantidad y tipos de artefactos eléctricos.
- Número de habitantes en la vivienda.
- Cantidad de horas en casa.

Consumo de artefactos eléctricos

El consumo de los artefactos eléctricos va a depender de cuan eficiente sea el artefacto y de su utilización.

Heladera. La necesidad de estar prendida las 24 horas del día la transforma en la que más energía consume, cerca de 75 watts por hora.

Lavarropas. Su consumo es 875 watts por hora y su consumo se puede reducir si se utiliza en frío, si se llena la carga y el programa a elegir.

Televisor. No consume en exceso, 90 watts por hora, dependerá de la cantidad de horas que este prendida.

Horno eléctrico. Dependiendo de su uso, consumo 750 watts por hora.

Microondas su consumo es de 640 watts por hora.

Pava eléctrica. Su consumo es de 2000 watts por hora.

Aire acondicionado 3500 frigorías, consume 1613 watts por hora.

Consumo responsable

Hay pequeños hábitos que se puede modificar para reducir el consumo eléctrico y contribuir a la reducción de generación de gases invernaderos e indirectamente reducir la tarifa de luz.

- Apagar los electrodomésticos que no estemos utilizando. Muchas veces se nos olvida y dejamos los electrodomésticos enchufados o prendidos, como el microondas, la pava eléctrica.
- Apagar las luces. Si se deja las luces prendidas cuando no hay nadie, es un gasto de energía sin sentido que excede el consumo normal de luz en una casa e impacta en la tarifa de luz de un modo u otro.
- Categoría A. Mucho electrodoméstico viene con este tipo de categoría, A+, A+++ . Estos electrodomésticos son de consumo responsable y eficiente de la energía.
- Aire acondicionado. Fijar una temperatura de 24 C, cuando se encuentre encendido, cerrar las puertas y ventanas para evitar el ingreso de aire exterior al ambiente climatizado y apagarlo cuando el lugar este vacío.